

Qigong Kurse - 2. Halbjahr 2020

Liebe Qigong Interessierte

Gern stelle ich Ihnen die neue Ausschreibung für meine Qigong Kurse vor. Beginn wäre wieder nach den Sommerferien. Qigong eignet sich als *Rückentraining* für Mobilisation, Aufrichtung und Entlastung. Die Kombination von Koordination und Gleichgewicht dienen der *Sturzprophylaxe*.

Übersicht

Im **Semesterkurs** beginnen wir neu mit dem 36 Figuren Qigong. Es hat eine spezielle Wirkung auf Muskeln, Sehnen und Gelenke. Die Wirbelsäule wird mobilisiert und gekräftigt. Alle Strukturen werden durch Dehnen und Entspannen für das Qi, wie die chinesische Medizin unser Energiesystem bezeichnet, durchlässig gemacht. Die Bewegungssequenzen fördern zudem Koordination und Gleichgewicht zur Sturzprophylaxe und fördern die Konzentration. Entspannung in Bewegung!

Unser Fokus wird nach innen gerichtet und wir machen uns mit unserem Energiesystem vertraut, das unser ‚bewegt sein‘ initiiert und unterstützt. Das ganzheitliche Prinzip des Qigong trägt zur Erhaltung unserer Gesundheit bei und kann Krankheitssymptome lindern. Energiefluss, Atmung und Bewegung führen uns zur Entspannung. Wir werden eine entspannte Konzentration ganz auf uns selbst kultivieren. Den Moment und sich selbst wahrnehmen so wie es ist. Zugleich die Energie der Verbundenheit in der Gruppe spüren.

Es würde mich freuen Ihnen diese Bewegungskunst näher zu bringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Sie sind herzlich willkommen!

Dem **Winterkurs** ist das letzte Quartal des Jahres gewidmet. Gerade diese Zeit hält für uns oft einen straffen Terminplan bereit. Jahresschlussessen, Betriebsfeiern, Vorbereitungen für die Festtage, die uns mit Einkaufsmarathon in Bewegung halten. Dabei dient gerade diese dunkler werdende Jahreszeit in der chinesischen Medizin der Ruhe und Regeneration. Unsere Aktivitäten sollten entschleunigt werden.

Um Ihnen ein Stück der Ruhe der Winterzeit näherzubringen, üben wir gemeinsam das Knochenmark Waschen Qigong und pflegen so den Pool unserer Grundenergien. Es ist ein Stilles Qigong, das im Sitzen und Liegen geübt wird. Der meditative Charakter der Atmung und Bewegung kombiniert führt uns in eine tiefe innere Ruhe.

Finden Sie ein Zeitfenster der Entspannung von Mitte Oktober bis vor den Festtagen.

Wenn Sie Fragen haben rufen Sie uns an oder formulieren Sie ihr Anliegen per Mail. Wir geben Ihnen gern Auskunft.

Telefon: 041/870 83 20

Mail: info@osteopathie-uri.ch

Daten

Semester Kurs Donnerstag Mittag

Zeit : 13.30 - 14.30 Uhr

Ort: Altdorf

Lektionen: 20.8 / 27.8 / 10.9 / 17.9 / 24.09 / 22.10 / 29.10 / 5.11 / 12.11 / 19.11 / 26.11 / 3.12 /
10.12 / 17.12
14 Lektionen

Semester Kurs Donnerstag Abend

Zeit: 19.15 - 20.15 Uhr

Ort: Altdorf

Lektionen: 20.8 / 27.8 / 10.9 / 17.9 / 24.09 / 22.10 / 29.10 / 5.11 / 12.11 / 19.11 / 26.11 / 3.12 /
10.12 / 17.12
14 Lektionen

Winterkurs Donnerstag Abend

Zeit: 18.00 -19.00 Uhr

Ort: Altdorf

Lektionen: 22.10 / 29.10 / 5.11 / 12.11 / 19.11 / 26.11 / 3.12 /
10.12 / 17.12
9 Lektionen

(Preis pro Lektion 30.-)

Da mit der Durchführung der Kurse auch immer die Organisation von geeigneten Räumen verbunden ist bitte ich um Ihre **Anmeldung bis zum 7. August 2020**. Ein Anmeldeformular und die Geschäftsbedingungen finden Sie auf der Homepage: www.osteopathie-uri.ch auf der 'Bewegten Seite'

Ich wünsche Ihnen bis dahin eine gute Zeit!

Es würde mich freuen Sie an einem der Kurse begrüßen zu dürfen.